

講座: スポーツウエルネス吹矢 募集定員 各20名

時間: 13:00-14:30
場所: 和室会議室 1・2

吹矢はニュースポーツです
吹矢は健康スポーツです

★講座のポイント★

矢を吹く基本動作を基礎から習得できます。
基本動作により各人に応じた距離から矢を
吹き得点を記録します。ゲームも行います。

開講日程 (火)

4月15日: 無料体験会
4月22日: 講座スタート

受講料: 4,200円

(1期/6回)

年間3期 18回コースになります

- * 詳細はスケジュールで確認
- * 随時、無料見学・体験OK
- * 1回受講1,000円も有り

スポーツウエルネス吹矢

性別・年齢問わず誰でも楽しく始められます。

矢を飛ばす吹矢式呼吸法に

いろいろな健康方法があります

吹矢は呼吸法による健康スポーツです

呼吸法だけではなく、的に矢を当てるときに精神力と集中力を高める効果が有ります。得点により実力が向上していくのがわかります。仲間と楽しくゲームもできます。

ゲーム感覚で楽しみながら
健康効果が得られます。



日本スポーツウエルネス協会
上級公認指導員

講師: 神崎 喜一郎

公認指導員

講師: 岩田 精二



(指定管理者) ひょうごスポーツライフグループ

スポーツウエルネス



講座：清水流絵手紙

募集
定員 各20名

★講座のポイント★

季節の花、鳥、風物などを題材に言葉をそえて和紙に筆と顔彩で描く、心を伝える絵手紙です。まずは、描くことを楽しみながら、はじめます。

時間：10:00-12:00

場所：特別会議室

開講日程（木）

4月17日：講座スタート

受講料：9,200円

（1期/10回）

年間3期 30回コースになります

- * 詳細はスケジュールで確認
- * 随時、無料見学 OK
- * 1回受講1,000円も有り
- * 道具の準備が有りますので体験・1回受講の方は必ず事前予約お願いします

* 絵手紙の道具箱・水入れをお持ちください、お持ちでない方は講師にご相談ください

真白い和紙に、心のありようを
相手を思いやりながら描いていく絵手紙は、
自分と向き合う時間でもあります
時には自分を励まし、なぐさめ。
絵手紙を楽しんで描かれる方達と、
ともに楽しみながら描きつづけています。



(指定管理者) ひょうごスポーツライフグループ

生活の中に密着した小さな文化です。
心豊かな人生を送られる皆様に。



清水流絵手紙 師範

講師：安藤 まさえ

講座：津軽の手仕事こぎんざし 募集定員 各20名

★講座のポイント★

時間：10:00-12:00
場所：研修室1

最初に基本課題を作った後は、各自のペースで小物でも大作でも好きなものが作れます。
県立体育館の講座はとてもリーズナブルな設定になっています・・・お得です！

開講日程（木）

4月 3日：講座スタート

受講料：1,800円

（1回）単発講座

- * 詳細はスケジュールで確認
- * 随時、無料見学・体験OK
- * 材料費別

講座を担当する辻森桜子です。

青森県津軽地方に古くから伝わるこぎん刺しは
幾何学模様が美しい民芸です。

技法自体は並み縫いステッチのみ。糸目を
一段一段積み重ねて模様ができてくるのを
楽しみます。

初心者から経験者までどなたでも大歓迎です。

手芸初めての方も楽しめます。



こぎん刺し作家
cerisier（スリージェ）

講師：辻森 桜子

材料の準備等があるため
講座は前日までの完全予約制です
1回単位の講座となっていますので
好きな時に参加しやすい、
お気軽にご参加ください！



(指定管理者) ひょうごスポーツライフグループ